

CHUCK SPEZZANO



WILLST DU RECHT HABEN ODER GLÜCKLICH SEIN

So gelingt eine harmonische
Partnerschaft

Chuck Spezzano
Willst du Recht haben oder glücklich sein



CHUCK SPEZZANO

**WILLST DU RECHT
HABEN ODER
*GLÜCKLICH SEIN***

So gelingt eine harmonische
Partnerschaft



Übersetzung aus dem Englischen:

Ulrike Kraemer

Originaltitel:

How To Change Yourself

So Your Partner Changes

Copyright © 2017 Chuck Spezzano

1. Auflage 2018

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

eBook-Herstellung und Auslieferung:

Brockhaus Commission, Kornwestheim, www.brocom.de

© Alle Rechte vorbehalten

Print: 978-3-86616-449-9

e-Pub: 978-3-86616-492-5

Meiner Tochter J'aime.
Ihr Name sagt alles.

Vorbemerkung der Übersetzerin

Die englische Sprache unterscheidet in sehr vielen Fällen nicht zwischen männlichen und weiblichen Substantivformen. So ist mit „partner“ beispielsweise immer sowohl der Partner als auch die Partnerin gemeint und mit „friend“ sowohl der Freund als auch die Freundin. Um die Lesbarkeit des deutschen Textes zu bewahren und unnötig komplizierte Satzkonstruktionen zu vermeiden, wurde in der deutschen Übersetzung bewusst darauf verzichtet, immer beide Substantivformen zu erwähnen, und in den meisten Fällen nur die männliche Form benutzt. Trotzdem schließt der „Partner“ natürlich auch immer die „Partnerin“ und der „Freund“ immer die „Freundin“ ein.

„Es liegt nicht bei dir, deinen Bruder zu verändern,
sondern lediglich, ihn so anzunehmen, wie er ist.“

Ein Kurs in Wundern, T-9.III.6:4

Inhalt

Einführung

- 1 Die Bereitschaft zur Veränderung
- 2 Durch die Augen von
- 3 Alles dreht sich um mich
- 4 Du lässt dich niemals von einem ebenbürtigen Partner scheiden
- 5 Wie hoch ist das Maß deiner sexuellen Befriedigung?
- 6 Kommunikation
- 7 Inkompatibilität
- 8 Ausreden
- 9 Nörgeln
- 10 Die Wahrnehmung der Situation
- 11 Geiz und Hartherzigkeit
- 12 Groll und Urteile
- 13 Selbstauslöschung
- 14 Was tust du für deinen Partner, das die größte Anstrengung erfordert?
- 15 Selbstangriff und Enttäuschung
- 16 Der Spiegel deiner Seele
- 17 Der Teufelskreis aus Tyrann und Sklave
- 18 Verstehen und Integration
- 19 Das Geisterhotel
- 20 Versuchung widerstehen
- 21 Dem Kampf widerstehen
- 22 Die Frage der sexuellen Verantwortung

- 23 Wieder auf die Menschen zugehen, die du liebst
- 24 Das Einssein praktizieren
- 25 Die großen Unterschiede in deiner Beziehung heilen
- 26 Die Macht der Hilfsbereitschaft
- 27 Trennung und die Seele
- 28 Angst vor Veränderung
- 29 Vergebung ist eine Form von Selbstliebe
- 30 Dich selbst lieben, wenn du gelitten hast
- 31 Wofür du dir nicht vollkommen vergeben hast
- 32 Das tiefste Loch, das du gegraben hast
- 33 Selbstliebe um des Erfolges willen
- 34 Der Kompromiss
- 35 Was gewinne ich?
- 36 Einen Kampf beenden
- 37 Nie genug
- 38 Verschmelzung
- 39 Halten und gehalten werden
- 40 Schadenfreude
- 41 Projektion überwinden
- 42 Wenn dein Partner sowohl entgegengesetzt als auch negativ handelt
- 43 Verschmelzung verbirgt die Verschwörung der Konkurrenz
- 44 Weitergegebene Familieneigenschaften
- 45 Wenn du das Gefühl hast, in der Hölle zu sein
- 46 Das Ausmaß deiner Verschmelzung
- 47 Ich rege mich auf
- 48 Wenn du auf steinigem Pfaden unterwegs bist
- 49 Dich für einen besseren Weg bereit machen
- 50 Dein Partner hat dein Karma übernommen
- 51 Glück
- 52 Wo wir nach Götzen greifen

- 53 Angst heilen
- 54 Die Liebe oder das Ego
- 55 Das Beste in deinem Partner hervorbringen
- 56 Kämpfen oder helfen?
- 57 Will ich Recht haben oder glücklich sein?
- 58 Der Finger der Anklage
- 59 Schuld heilen
- 60 Rache heilen
- 61 Die Schattenfiguren und Selbstkonzepte der Rache
- 62 Es gibt nur eine Beziehung
- 63 Beherrschung und Unterwerfung
- 64 Kein Sex!
- 65 Dich deinem Partner hingeben, als er es am dringendsten brauchte
- 66 Die Risse zwischen dir und früheren Partnern heilen
- 67 Dein Licht leuchten lassen und das chronische Problem deines Partners
- 68 Das Problem mit chronischen Problemen
- 69 Dich mit deinen Eltern und deinem Partner verbinden, wenn sie sich von ihrer schlimmsten Seite zeigen
- 70 „Ich habe Recht!“, schrie sie
- 71 Was Schuld bewirkt
- 72 Das neurotische Verhalten deines Partners
- 73 Es ist zu groß! Es ist zu viel!
- 74 Die entgegengesetzten Enden des Raums
- 75 Was Angst bewirkt
- 76 Urteil
- 77 Chronisches Problem
- 78 Das Ego als Oberbefehlshaber
- 79 Wenn wir uns unserem Partner hingeben
- 80 So verschieden und doch so ähnlich
- 81 Urteil und Co-Abhängigkeit

- 82 Eine dramatische Form der Heilung
- 83 Die Zurschaustellung der Elefantenkinder
- 84 Die Macht der Partnerschaft
- 85 Die Unterschiede zwischen euch
- 86 Was du weggeworfen hast
- 87 Anhaftungen loslassen
- 88 Woran du festhältst
- 89 Klagen heilen
- 90 Wie uns die Probleme unseres Partners dienen
- 91 Womit gehst du eine Partnerschaft ein?
- 92 Dich mit dem Negativen verbinden
- 93 Der negative und der positive Partner
- 94 Verschmelzung heilen
- 95 Mache dich bereit für eine Veränderung
- 96 Über den Körper hinausschauen
- 97 Respekt
- 98 Lasse den HIMMEL alle schweren Lasten stemmen
- 99 Deine Klagen über Gott
- 100 Die Extrameile

Nachwort

Danksagungen

Einführung



Der Versuch, unseren Partner zu ändern, ist naturgemäß eine Lebensaufgabe, und zwar deshalb, weil er die eigentliche Lebensaufgabe verbirgt, die darin besteht, unsere Angst vor Nähe und Erfolg zu überwinden, die Kontrolle aufzugeben und die Bereitschaft zu erlangen, die Unterschiede zwischen uns und unserem Partner zu überbrücken. Wir gleichen zwei Eisbergen, die auf dem OZEAN DER LIEBE treiben. Wir sind zu getrennten Identitäten erstarrt und geben nur sehr ungern das auf, was wir mit Blut, Schweiß und Tränen erschaffen haben.

Unsere Eisberge sind Illusionen. Sie sind Kontraktionen auf dem OZEAN DER LIEBE. Wir können zulassen, dass unsere Eisberge zusammenstoßen, wenn wir uns in einem Konflikt befinden, oder passiv und stumpfsinnig nebeneinander dahintreiben, oder wir können lernen, gemeinsam in Liebe und Heilung zu schmelzen, während wir uns für die GÖTTLICHE LIEBE öffnen. Je offener wir für unseren Partner werden, umso offener werden wir für die Gnade, die unser Leben glücklicher und leichter macht. Beziehungen können der schnellste Weg zu persönlichem Wachstum sein, aber wenn wir nicht wachsen, kann sich auch unsere Beziehung nicht entwickeln. Wenn wir unsere Beziehung richtig nutzen, stellt sie unsere größte Chance dar, Erfüllung im Leben zu finden. Die Heilung und die Transformation, die sich daraus ergeben, sind Teil unserer Lebensaufgabe. Die Liebe zu unserem Partner spornt uns dazu an, unsere Selbstgerechtigkeit und andere

Abwehrstrategien aufzugeben und unser Ego aufzulösen, damit wir in höherem Maße präsent und verfügbar sind.

Während meines Grundstudiums habe ich einmal einen Forschungsbericht über ein Rattenpaar gelesen, das in einem Käfig lebte, dessen Boden unter Strom gesetzt werden konnte. Die Ratten bewegten sich solange ausgesprochen kameradschaftlich in ihrem Käfig, bis Strom in den Boden geleitet wurde. Wenn das geschah, griffen sie sich sofort gegenseitig an, als wäre der jeweils andere die Ursache für den eigenen Schmerz. Immer wenn ich mich in späteren Jahren an diesen Versuch erinnerte, dachte ich, dass wir es in unserer Entwicklung nicht viel weiter gebracht haben als diese Tiere, denn bei meiner Arbeit als weltweit tätiger Eheberater, Coach und Seminarleiter habe ich dieses Verhalten zwischen Partnern unzählige Male miterlebt.

Wenn uns etwas schmerzt, neigen wir dazu, den Menschen anzugreifen, der uns am nächsten steht, so als ob er die Schuld daran trüge. Die Versuchung wird dadurch noch größer, dass der Schmerz, der in uns hochkommt, fast immer ein Problem oder ein Thema offenbart, das in unserem Leben bereits existiert hat. Das lässt uns glauben, dass die Ursache in dem zu suchen ist, was gerade geschieht. Dabei ist es in Wahrheit nur die aktuelle Wiedergabe eines alten, klassischen Problems. Aller Schmerz und alle Probleme kommen aus der Vergangenheit. Wir haben die unverarbeiteten Themen aus unserer Vergangenheit lediglich in die Gegenwart übertragen, damit sie in ihrer jetzigen Erscheinungsform geheilt werden können.

Dieser Vorgang ist mit der Schwerkraft vergleichbar, die nicht nur Gegenstände zur Erdoberfläche herabzieht, sondern auch Felsen nach oben zur Erdoberfläche drückt. Dieses Prinzip ist verantwortlich dafür, dass ein Landwirt seine Felder alle Jahre wieder von Steinen befreien kann.

Unser Schmerz und unsere Probleme rühren ausnahmslos von Trennung her. Jede Situation, in der wir verletzt wurden, ist in Wirklichkeit ein Ort, an

dem wir uns getrennt und einem anderen Menschen die Schuld an unserer Verletzung gegeben haben. Wir erzählen eine Geschichte, die davon handelt, dass wir das Opfer sind und jemand anderer der Täter ist. Wenn du wüsstest, was sich in deinem Unterbewusstsein abspielt, würde dir jedoch klar, dass du selbst dich den Wölfen zum Fraß vorgeworfen hast. Du hast es getan, um:

- die Identität deines Egos zu stärken,
- getrennt und unabhängig zu sein,
- deine Bedürfnisse erfüllt zu bekommen,
- besonders zu sein und Aufmerksamkeit zu erlangen,
- Kontrolle über andere Menschen und dich selbst zu gewinnen,
- deinen Willen durchzusetzen,
- eine Ausrede zu haben,
- eine Rechtfertigung dafür zu haben, wie du bist,
- etwas zu beweisen,
- dich vor einer noch größeren Angst zu verstecken,
- festzuhalten,
- eine Schuld zu tilgen.

Die Liste dieser falschen Entscheidungen ließe sich beliebig fortsetzen.

Die tieferen Ebenen unseres Bewusstseins offenbaren, dass wir unsere Welt selbst erschaffen, diesen Akt der Schöpfung dann jedoch vor uns verbergen und stattdessen anderen Menschen und dem HIMMEL die Schuld daran zuweisen. Der Schmerz und die Probleme aus unserer Vergangenheit rühren von einem Ort her, an dem wir es versäumt haben, eine bestimmte Lektion zu lernen. Sie treten so lange immer wieder auf, bis wir diese Lektion gelernt haben.

Der HIMMEL ist auf unserer Seite, sodass wir diese Lektion der Liebe jetzt lernen können. Wir können lernen, anderen Menschen zu vergeben, was uns wiederum von unserer verborgenen Schuld befreit. Bis wir zum EINSSEIN

gelangen, gibt es immer noch mehr Dinge, die der Heilung bedürfen. Die Menschen in Hawaii sagen: „Wir können die Wellen nicht aufhalten, aber wir können lernen, mit ihnen zu surfen.“ Die Wellen rollen immer weiter auf uns zu, bis wir den HIMMEL erreicht haben. Unabhängig davon, ob du gerade erst anfängst, an deiner Heilung zu arbeiten, oder ob du bereits Erfahrung darin hast, ist es wichtig, die Lektionen zu lernen, die jeder Schritt dir anbietet. Heilung bringt dir Ganzheit, damit du eine mühelosere und von einem höheren Maß an Gnade erfüllte Beziehung führen kannst. Es ist wichtig, deine Beziehung der GANZHEIT zu widmen und sie in die Hände des HIMMELS oder der GOTTHEIT zu legen, der du dich auf dieser Ebene besonders verbunden fühlst. Wenn dein Partner diese Odyssee der Heilung gemeinsam mit dir unternehmen kann, ist es umso besser.

Sei nicht bestürzt, wenn immer wieder neue Dinge zur Oberfläche emporsteigen. Das trifft besonders dann zu, wenn du dich auf einem Weg der Heilung befindest. Wenn du dich sagen hörst, dass du nun doch schon seit Jahren an deiner Heilung arbeitest und doch schon an so vielen Workshops teilgenommen hast, dann ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass du ein bestimmtes Thema verleugnest und ihm aus dem Weg gehst. Zahllose Menschen haben in den fünfundvierzig Jahren, die ich nun in einem Heilberuf arbeite, diese oder ähnliche Sätze geäußert. Bei allen stellte sich später heraus, dass sie mit einer falschen Geisteshaltung oder Verzagtheit verbunden waren. Die verborgenen Schichten unserer falschen Geisteshaltung sind nur ein Aspekt des Unbewussten, dem wir uns in diesem Leben stellen – und den wir transformieren – wollen. Verpflichte dich also deiner eigenen Heilung, der Heilung deines Partners und jedem neuen Schritt in deiner Beziehung. Selbst als ein Meister der Heilung bleiben wir stets ein Schüler der Heilung. Verpflichte dich, ein glücklicher und reifer Schüler zu sein, denn es macht dich zu einem besseren Partner.

Manchmal sind wir mit unserem Partner in einer zutiefst chronischen, negativen Situation gefangen. Das fordert uns auf, nicht nur etwas über

unser Unterbewusstsein mit all seinem Schmerz, seiner Schuld und seinen falschen Entscheidungen zu lernen, sondern auch etwas über die Gaben, die darin verborgen liegen und die das Problem rasch und mühelos transformieren würden. Heilung, Gaben und die Gnade des HIMMELS versetzen uns in die Lage, selbst extrem negative, chronische Situationen in eine positive Richtung zu verändern.

Meine Arbeit mit dem Unterbewusstsein hat mich gelehrt, dass es Wege gibt, die negativen Problemmuster zu überwinden, die wir vor uns selbst verborgen haben. Dazu gehören auch unsere dunklen Seelenmuster, die sich negativ auf unsere Beziehungen auswirken. Ich möchte diese heilenden Lösungswege im vorliegenden Buch weitergeben, weil die mit unseren Beziehungen verbundenen Lektionen ein Teil des Lehrplans sind, den unsere Seele für uns aufgestellt hat, damit wir den HIMMEL auf Erden erreichen können. Wenn wir das erste Stadium unserer Beziehung absolviert haben, steigen wir zu größeren Herausforderungen auf. Gleichzeitig errichten wir ein stärkeres Fundament des Selbstvertrauens und der Freude, damit wir ein höheres Maß an Liebe und Erfolg erfahren können. Schließlich steigen wir ins EINSSEIN mit seiner Leuchtkraft und seinem Glück auf.

Alle diese Schritte hängen jedoch davon ab, wie gut wir uns jetzt in unserer Beziehung bewähren. Am Ende werden wir entdecken, dass alle Beziehungen nur Teil einer einzigen Beziehung sind. Auf dem Weg werden wir uns den tiefsten, dunkelsten Aspekten unseres Egos stellen und sie als die Illusionen erkennen, die sie sind. Wenn wir in unserer persönlichen Entwicklung voranschreiten, werden wir ganz natürlich von einem höheren Maß an Liebe und Freude erfüllt. Wir erlangen größere Macht und ein höheres Maß an Ganzheit. Wir legen unseren Geiz ab und erlangen die Fähigkeit, mehr zu geben und zu empfangen. Wir erlangen einen natürlicheren Zugang zur Spiritualität und zur Freude und sind weniger mit unserem Körper befasst. Unser Verlangen danach, Dinge zu konsumieren,

zu gewinnen, uns selbst zu verherrlichen, zu nehmen und uns selbst oder andere Menschen anzugreifen, nimmt ab. Wir sehen die dunklen Illusionen der Schuld nur noch als das, was unser Ego benutzt, um sich am Leben zu erhalten. Wir erkennen, dass wir von einer höheren Macht abhängig sind, die einen immer größeren und persönlicheren Einfluss auf unser Leben gewinnt. Die Gnade und die Wunder der GÖTTLICHEN LIEBE können selbst die größten Probleme auf eine neue Ebene der Heilung und Ganzheit führen und sie zum Fundament für das nächste Stadium unserer Beziehung machen. Je weiter du in deiner persönlichen Entwicklung voranschreitest, umso mehr lernst du, nicht nur deinen Partner und deine Familie, sondern alle Menschen in einer immer größer werdenden Glückserfahrung zu lieben und wertzuschätzen.



Die Bereitschaft zur Veränderung

Die Bereitschaft zur Veränderung ist der Schlüssel zum Erfolg. Wie sehr muss dein Partner sich ändern, damit deine Beziehung erfolgreich sein kann? Dieser Prozentsatz entspricht genau dem Maß, in dem du dich ändern musst, damit dein Partner sich im gleichen Maße ändert.

Viel Glück bei dem Versuch, deinen Partner zu ändern! Das ist vergebliche Mühe. Paradoxerweise gibt es jedoch einen Weg, deinen Partner zu ändern, und er besteht darin, dich selbst zu ändern. Die Art und Weise, in der du deinen Partner wahrnimmst, verändert sich, wenn du dich änderst. Wenn du dich änderst, weißt du außerdem, wie du auf deinen Partner eingehen und ihn motivieren kannst. Der Versuch, nur deinen Partner zu ändern, demotiviert ihn, erstickt jeden Wunsch nach Veränderung, den er vielleicht hatte, und stachelt seinen Starrsinn an. Deine Bereitschaft zur Veränderung ist dagegen alles, was du brauchst, um erfolgreich zu sein, weil sie unwiderstehlich ist und deinen Partner anspornt, an seiner eigenen persönlichen Entwicklung zu arbeiten. Solange du nicht mit deinem Partner konkurrierst, statt dich zu verbinden, ist deine Veränderung genau das, was deine Beziehung braucht. Dein Ego will nicht, dass du dich änderst. Dein höheres Bewusstsein möchte dagegen, dass du dich änderst, damit du erfolgreich sein kannst. Dieser Erfolg kann sich insbesondere dann einstellen, wenn du deine Investitionen in den Schmerz, die Angst, die Schuld und die Trennung des Egos aufgibst. Das bringt dich

zur Liebe zurück, die du deiner Wesensnatur nach bist, damit du die Liebe willkommen heißen kannst, die du verdienst.

Angst ist eine der Hauptursachen jedes Problems. Es gibt keine Ausnahmen. Wenn du die Angst beseitigst, beseitigst du das Problem, weil das Problem selbst aus deiner Angst heraus entstanden ist, mit dem nächsten Schritt nicht umgehen zu können. Wenn du es mit einem großen Problem zu tun hast, glaubst du, mit dem nächsten Stadium in deinem Leben nicht umgehen zu können.

Bereitschaft durchschneidet die Angst. Jeder Herzensbruch, jedes Trauma und jedes Problem wird durch Angst genährt. Sobald du dich mit deiner Angst befasst hast, löst sich alles andere auf. Bereitschaft heilt Angst, und wenn deine Angst zu groß ist, reicht schon die Bereitschaft aus, bereit zu sein. Jedes Problem ist, ganz gleich, worin es besteht oder wie dein Partner es ausagiert, immer nur ein Spiegelbild deiner eigenen Angst. Auf der tiefsten Ebene benutzt du das Problem, um nicht weitergehen und dich deiner Angst nicht stellen zu müssen. Deine Bereitschaft appelliert an dein höheres Bewusstsein, dir den Mut zu geben, den du brauchst, damit die Dinge sich entwickeln und du den nächsten Schritt gehen kannst. Das Ego will dagegen, dass du stärker in die Trennung investierst, die deine Angst nährt und dein Ego stärkt. Bitte um Bereitschaft. Bitte um die Hilfe des HIMMELS. Lasse zu, dass der Fluss in dein Leben und an den Ort zurückkehrt, an dem du vor Angst erstarrt warst, wie deine Probleme dir ganz deutlich zeigen.



Durch die Augen von ...

Wenn eine Beziehung durch Urteile verdüstert wird, kann dies zu einem großen Problem werden. Urteile rühren von Schuld und von negativen Selbstkonzepten oder sogar Schattenfiguren her. Wir schauen durch die Augen unserer Glaubenssätze, und unsere Glaubenssätze sind stets Glaubenssätze über *uns selbst*. Sie bestimmen unsere Wahrnehmung, sodass wir die Welt, andere Menschen, uns selbst und das Leben durch das Prisma dieser Glaubenssätze sehen. Unsere äußere Wirklichkeit spiegelt nur unsere innere Wirklichkeit wider. Es gibt jedoch eine andere Art, die Welt zu betrachten, die über die Erscheinungen hinaus auf die Wahrheit blickt.

„Wenn ich begreife, dass das, was ich sehe, das widerspiegelt, was ich zu sein vermeine, dann wird mir klar, dass die Schau mein größtes Bedürfnis ist. Die Welt, die ich sehe, bezeugt die furchterregende Natur des Selbstbildes, das ich mir gemacht habe. Wenn ich mich daran erinnern möchte, wer ich bin, so ist es unerlässlich, dass ich dieses Selbstbild loslasse. Wird es durch die Wahrheit ersetzt, so wird mir die Schau mit Sicherheit gegeben. Dank dieser Schau werde ich die Welt und mich selbst mit Barmherzigkeit und Liebe betrachten.“

Ein Kurs in Wundern, Ü-1.56.2:2-6

Um die geistige Schau zu erlangen, die über diese Welt hinausblickt, müssen wir immer wieder vergeben, um uns von Illusionen zu befreien. Eine andere

Möglichkeit sind Worte der Kraft aus *Ein Kurs in Wundern*. Wir können beispielsweise sagen: „Vor allem will ich sehen.“ (Ü-I.56.2:1)

Wenn wir diese Worte mit großer Entschlossenheit aussprechen und den HIMMEL darum bitten, ihnen Macht zu verleihen, werden Schicht um Schicht unsere Illusionen, tief eingepressten Emotionen und unbewussten Wurzeln aufgelöst. Außerdem befreit es uns von Rollen, Dissoziation und Kompensationen, die negative Selbstkonzepte und die damit verbundenen Emotionen in uns verborgen haben. Das macht den Weg frei und gibt uns die Möglichkeit, unseren Partner in einem ganz neuen Licht zu betrachten. Betrachte deinen Partner nun durch die Augen der Liebe. Betrachte ihn durch die Augen, mit denen du dich damals in ihn verliebt hast. Wie fühlst du dich, wenn du ihn jetzt durch die ursprünglichen Augen deiner Verliebtheit betrachtest? Wie nimmst du ihn wahr? Was sagst du dir selbst, während du ihn anschaust? Du hast an diesem Punkt ihn und die Bedeutung gesehen, die er für dich hat. Du hast gesehen, welche Möglichkeiten euer gemeinsames Leben bietet, und du hast geschaut, wer dein Partner in all seiner Größe ist. Wenn du deinen Partner in einem neuen Licht siehst, verändert sich deine ganze Beziehung.

Die folgende Übung hat ebenfalls eine heilsame Wirkung. Verbinde zuerst deinen Geist mit dem Geist CHRISTI (oder Buddha, Kuan Yin oder Krishna), dann dein Herz mit dem Herzen CHRISTI und schließlich dein Licht mit SEINEM Licht. Fühle es. Nimm es wahr. Verbinde dann deinen mit dem Geist Christi verbundenen Geist mit dem Geist deines Partners. Verbinde dein mit dem Herz Christi verbundenes Herz mit dem Herz deines Partners. Verbinde zum Schluss dein mit dem Licht Christi verbundenes Licht mit dem Licht deines Partners. Wie nimmst du deinen Partner nun wahr?

Diese Übung beinhaltet noch einen weiteren Schritt. Bitte CHRISTUS, durch deine Augen zu schauen und deinen Partner in seinem wahren Licht zu sehen. Wie nimmst du deinen Partner wahr, wenn du es tust? Bis zu dem

Augenblick, in dem du ihn mit Liebe und Freude betrachten kannst, siehst du eine Illusion. Du kannst dich an deinem Partner und deinem Leben freuen, oder du kannst Recht haben in Bezug darauf, wie die Dinge sind, was stets beweist, dass du besser als dein Partner bist. Du kannst als Sieger aus dem Konkurrenzkampf, aber als Verlierer aus deiner Beziehung hervorgehen. Du kannst versuchen, dafür zu sorgen, dass deine Beziehung sich einzig um dich dreht. Du kannst versuchen, deinen Partner zu beherrschen und zu kontrollieren, oder zum Verlierer und Märtyrer werden. Deinem Ego ist das alles gleich.

„Für mich dient alles dem einen Zweck, zu beweisen, dass meine Illusionen von mir wirklich sind. Zu diesem Zweck versuche ich, alles und jeden zu benutzen.“

Ein Kurs in Wundern, Ü-1.55.5:2-3

Du kannst versuchen, besonders zu sein, wobei es keine Rolle spielt, ob du dich dafür entscheidest, der Sieger oder der Verlierer zu sein. Du kannst versuchen, durch Probleme und Negativität die Aufmerksamkeit anderer Menschen auf dich zu ziehen. Alle diese Fallen zeigen, dass du Angst davor hast, auf die nächste Ebene der Nähe zu gelangen. Du kannst aber auch eine neue Entscheidung treffen. Was willst du wirklich? Deine verborgenen Entscheidungen sorgen dafür, dass die Dinge so sind, wie sie sind. Triff bewusst eine neue Entscheidung. Was willst du wirklich?

Der Zustand deiner Beziehung und die Verfassung deines Partners sind Teil deiner Geschichte. Sie sind Teil des unbewussten Drehbuchs, das du schreibst. Wie viele dieser negativen Geschichten hast du geschrieben – Erfolge für das Ego, aber Niederlagen für deine Beziehung? Wie haben sie sich auf dein Leben und deine Beziehung ausgewirkt? Wofür hast du diese Geschichten benutzt? Was wolltest du dadurch gewinnen? Hat es dich glücklich gemacht? Ist es das, was du willst? Du kannst diese Drehbücher loslassen. Frage dich, wie alt das Selbst ist, das diese Drehbücher schreibt. Übergib dieses Selbst oder diese Selbste einer Heerschar von Engeln, um sie

zu lieben. Lasse dann zu, dass sie heranwachsen, bis sie dein jetziges Alter erreicht haben, wieder mit dir verschmelzen und dir ein neues Maß an Ganzheit und Frieden zurückbringen.



Alles dreht sich um mich

Wenn wir andere Menschen beherrschen, wenn wir zum Opfer gemacht werden, wenn wir leiden oder krank sind, wenn wir selbstüchtig sind oder uns aufopfern, wenn wir unabhängig sind, dann sorgen wir dafür, dass sich das Leben nur um uns dreht. Das ist Besonderheit, und sie ist der Fluch aller Beziehungen. Das Ego ersetzt Liebe durch Besonderheit. Das Ego will den Scheinwerfer der Aufmerksamkeit auf uns richten. Es will entweder den Löwenanteil für sich beanspruchen oder aber den kleinstmöglichen Anteil, indem es sich aufopfert. Es will entweder der König des Berges oder ein Häuflein Elend an seinem Fuße sein, nur damit die Aufmerksamkeit auf uns gerichtet ist. Diese grundlegende Falle kann sogar dazu führen, dass wir viele Schlachten der Heilung und der Transformation gewinnen, den Krieg jedoch verlieren, weil wir in Wirklichkeit dafür sorgen wollen, dass sich alles um uns dreht. Du hast in der Tat ein hohes Maß an Liebe und Aufmerksamkeit verdient. Obwohl wir alle Liebe und Aufmerksamkeit wollen, gibt es viele Menschen, die sie durch andere Dinge kompensieren, weil sie ein hohes Maß an Aufmerksamkeit als falsch oder besonders verurteilt haben. Bei diesem Urteil taucht das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit ab, sodass es den Anschein hat, als wärest du der „Heilige“, der keine Aufmerksamkeit braucht, und dein Partner der „Sünder“, der alle Aufmerksamkeit auf sich zieht, um besonders zu sein.

Eine Möglichkeit, der Falle des Verlangens nach Aufmerksamkeit zu entkommen, besteht darin, sie bewusst zu geben. Dadurch, dass du sie anderen Menschen gibst, wird dein Bedürfnis erfüllt. Freundschaft und Führungsstärke, die anderen Menschen hilft, können das Verlangen nach Aufmerksamkeit ebenfalls erfüllen, ohne deine emotionale Integrität zu verletzen. Unsere Egoidentität dreht sich ausschließlich um Konkurrenz und Besonderheit, und diese Fallen heilen wir Schicht um Schicht. Wenn unser Partner uns enttäuscht, gewinnen wir den heimlichen Konkurrenzkampf und zeigen, dass wir besser sind als er. Wenn wir unseren Partner enttäuschen, sind Konkurrenz und Rache gegen ihn und vermutlich auch gegen unsere Eltern gerichtet.

Bewusstheit ist der beste Weg, diese Dinge zu heilen oder wenigstens im Zaum zu halten. Du kannst dich beobachten und mit deinem Partner sprechen, wenn du merkst, dass du wieder einmal in die Falle des Verlangens nach Aufmerksamkeit getappt bist. Das gibt dir die Möglichkeit, dich ganz einfach für einen besseren, wahrhaftigeren Weg zu entscheiden, auf dem du deinen Partner und deine Beziehung stärker wertschätzen kannst. Wenn du es nicht tust, ist immer Besonderheit im Spiel. Dann findet der ewige Konkurrenzkampf statt, der dich so sehr ablenkt, dass du nicht auf die höheren Ebenen des Glücks und des Erfolges hinaufgelangen kannst.

Du kannst auch Worte der Kraft nutzen, um Schichten deines Egos abzuschälen. Die folgenden Worte der Kraft aus *Ein Kurs in Wundern* sind ganz besonders hilfreich: „GOTT ist die LIEBE, in der ich vergebe.“ (Ü-I.46) Wenn du sie mit großer Entschlossenheit wiederholst und um die Hilfe des HIMMELS bittest, können sie die Besonderheit heilen, die dafür sorgt, dass die Trennung bestehen bleibt. Deine Vergebung heilt dich, indem sie dich von der Schuld und der Selbstfolter befreit, die sich unter deinen Projektionen auf deinen Partner und auf die Welt verbergen. Alle Wahrnehmung ist Projektion. Was du in deinem Partner siehst und verurteilst, ist das, was du in dir selbst kompensierst. GOTT ist die LIEBE, in

der ich mir selbst vergebe. GOTT ist die LIEBE, in der ich mir selbst für diese dunkle Geschichte vergebe. GOTT ist die LIEBE, in der ich mir selbst dafür vergebe, dass ich meine verborgenen Selbstkonzepte auf dich projiziert habe. GOTT ist die LIEBE, in der ich dir vergebe. GOTT ist die LIEBE, in der ich unserer Situation vergebe.

GOTT ist die LIEBE, in der ich dir vergebe. Wenn du diese Worte in heilender Absicht wiederholst, gelangst du rasch zu einem Gefühl tiefen Friedens voran. Weitere Worte der Kraft aus *Ein Kurs in Wundern* sind: „Liebe ist der Weg, den ich in Dankbarkeit beschreite.“ (Ü-I.195) Wenn du diese Worte der Kraft aufrichtig immer wieder sprichst, bringen sie dir Heilung, Befreiung, Frieden – und schon sehr bald auch eine veränderte Wahrnehmung. Es ist wichtig, dass du anfängst, dich und deinen Partner als ein Team zu sehen, ja, sogar als eine Person in zwei Körpern. Endlose Auseinandersetzungen mit deinem Partner und dissoziierte Leblosigkeit sind die Folge, wenn du es nicht tust. Wenn es dir an diesen grundlegenden Einstellungen fehlt, liegt ein langer, schwerer Weg vor dir.

Wem bringst du größere Loyalität entgegen als deinem Partner? Die Antwort auf diese Frage zeigt, wo du mit einem anderen Menschen verschmolzen bist, der zwischen dir und deinem Partner eingezwängt ist. Wenn du deine Kinder genannt hast, bist du vermutlich auch mit ihnen verschmolzen. Dasselbe gilt für deine Eltern, auch wenn du die Verschmelzung mit einem Elternteil möglicherweise unter Groll und der ödipalen Verschwörung verborgen hast. Verschmolzene Beziehungen sind besondere Beziehungen und führen zu Entmächtigung, Co-Abhängigkeit, Aufopferung, fehlendem Fortschritt und Verbitterung. Wenn du eine erfolgreiche Beziehung führen willst, musst du über diese verschmolzenen Beziehungen hinauswachsen wollen. Möglicherweise stellst du fest, dass du auch mit deinem Partner verschmolzen bist. Wenn du dich stattdessen immer wieder für Verpflichtung und Verbindung entscheidest, sind

Mühelosigkeit, Authentizität und Freiheit die Folge. Sie verleihen dir sowohl Wurzeln als auch Flügel.

Frage dich, wie viele Geschichten, Verschwörungen und Götzen der Besonderheit du in dir trägst. Wie haben sie sich auf dein Leben und deine Beziehungen ausgewirkt? Wofür hast du sie benutzt? Hat es dich glücklich gemacht? Ist es das, was du willst? Du kannst dich jetzt dafür entscheiden, sie loszulassen. Wie alt ist das Selbst, das diese Geschichten und Verschwörungen schreibt? Rufe eine Heerschar von Engeln herbei, um dieses Selbst oder diese Selbstanteile zu lieben, bis sie dein jetziges Alter erreicht haben und wieder mit dir verschmelzen können, um dir ein höheres Maß an Ganzheit zu bringen.

Wie viele Geschichten, Verschwörungen und Götzen der Trennung trägst du in dir? Wie haben sie sich auf dein Leben und deine Beziehungen ausgewirkt? Wofür hast du sie benutzt? Hat es dich glücklich gemacht? Ist es das, was du willst? Du kannst dich jetzt dafür entscheiden, diese Geschichten, Verschwörungen und Götzen der Trennung loszulassen. Frage dich, wie alt die Selbste oder Selbstanteile sind, die diese Geschichten und Verschwörungen geschrieben haben. Übergib sie deinen Engeln, um sie zu lieben, damit sie heranwachsen, bis sie dein jetziges Alter erreicht haben. Dann verschmelzen sie ganz von selbst wieder mit dir, um dir Erneuerung und deinem Herzen, deinem Geist und deinem Körper neue Ganzheit zu bringen.



Du lässt dich niemals von einem ebenbürtigen Partner scheiden

Ebenbürtigkeit ist ein unerlässliches Prinzip für eine erfolgreiche Beziehung. Ein Mangel an Ebenbürtigkeit hat Auseinandersetzungen und Leblosigkeit zur Folge. Er hat Konkurrenz und Rangeleien um unabhängige Positionen zur Folge – darum, nicht der abhängige Partner zu sein, darum, überlegen und nicht unterlegen zu sein, darum, dich zu überhöhen, statt dich zu entwerten, darum, dich hämisch freuen zu können, statt zu schmollen, darum, der Sieger und nicht der Verlierer zu sein, darum, zu beherrschen, statt dich zu unterwerfen. Solange es deiner Beziehung an Ebenbürtigkeit fehlt, wirst du immer Recht haben wollen und immer der Überzeugung sein, dass dein Ego besser ist als das deines Partners.

Das kannst du nur in einer Beziehung überwinden, in der es Ebenbürtigkeit und damit Partnerschaft, Mühelosigkeit und Fluss gibt. Du erlebst Nähe und hast Erfolg. Du kannst dich gemeinsam mit deinem Partner entspannen. Wenn es Probleme, Schmerz oder Dissoziation gibt, kann deine Verpflichtung zur Ebenbürtigkeit sie lösen. Ich habe erst kürzlich mit einer engagierten Klientin gearbeitet, die sich in einer sehr schwierigen Beziehung in der abhängigen Position befand. Sie hatte sich zwar einer ebenbürtigen Beziehung verpflichtet, aber alle Anzeichen deuteten darauf hin, wie sehr sie abhängig war: ihre Verletztheit, die Dinge,

die sie nicht akzeptieren konnte, die Kränkung ihres Egos, die fehlende Anerkennung durch ihren Partner, die Tatsache, wie sehr ihr eigenes Befinden vom Verhalten ihres Partners abhängig war. Sie wollte Ebenbürtigkeit, aber alte Bedürfnisse und tief unterbewusste Themen bewirkten, dass die Anziehungskraft der abhängigen Seite einfach zu groß war. Wir heilten Fallen, die mit ihrer Kindheit und ihrer Zeit im Mutterleib zu tun hatten.

Nachdem wir diese unterbewussten Aspekte geheilt hatten, konnten wir auch ihre Verträge mit dem Ego und ihre Geschäfte mit dem Teufel heilen, die sie auf den tiefsten unbewussten Ebenen eingegangen war. Diese Klärung war entscheidend wichtig, damit sie über ihre Abhängigkeit hinausgelangen konnte. Außerdem wurde sie durch eine große unbewusste Ahnenfalle beeinflusst, die in der Familie ihrer Mutter von Generation zu Generation weitergegeben worden war. Ihr Ego plante unterbewusst das Ende der Beziehung. Das Ereignis braute sich zusammen und hätte mit einem heftigen Gewitter begonnen. Es kam jedoch nie zu diesem stürmischen Ende. Stattdessen war sie in Frieden, von Selbstvertrauen erfüllt und erneut entschlossen, an ihrer Heilung zu arbeiten, um ihre Beziehung zu transformieren.

Immer wenn wir eine solche Lektion lernen – wenn wir die Vergangenheit heilen, die als Problem in der Gegenwart in Erscheinung getreten ist –, bleibt uns ein äußerst schmerzhafter Kampf erspart. Selbst wenn meine Klientin ihre Beziehung beendet hätte, hätte sie den alten Konflikt zwischen Unabhängigkeit und Abhängigkeit weiter in sich getragen. Sie hätte sich diesem Konflikt früher oder später in einer anderen Beziehung stellen müssen. Es ist immer gut, sich von einer Belastung zu befreien, die sich sonst irgendwann als Schmerz gezeigt hätte. Es ist gut, frei zu sein, um Erfolg und Nähe jetzt genießen zu können, statt darauf warten zu müssen.

Verpflichte dich Tag für Tag der Ebenbürtigkeit zwischen dir und deinem Partner und nimm wahr, wenn ihr in eurer Beziehung von diesem Weg abkommt. Das Ego will, dass du über oder unter deinem Partner stehst. Es will nicht, dass ihr ebenbürtig und einander nahe seid, weil dies der Ort ist, an dem die Freude herrscht und die Trennung des Egos zu schmelzen beginnt.

Wenn du glaubst, dass ihr ebenbürtig seid, es in eurer Beziehung aber trotzdem Probleme gibt, sind Verleugnung und Dissoziation bei dir am Werk. Wenn du in deiner Beziehung der Partner bist, der sich selbst überhöht oder selbst entwertet, kannst du dich fragen, wozu du deinen Mangel an Ebenbürtigkeit benutzt. Du kannst dein höheres Bewusstsein bitten, deine Verleugnung und Dissoziation aufzulösen und sie mit deinem höheren Bewusstsein zu integrieren. So trägt das, was eine Abwehrstrategie und eine Illusion war, nun zu deiner Ganzheit bei. Verpflichte dich zur Bewusstheit, wann immer du vom Kurs abkommst, und bitte darum, genau zu wissen, was du tun musst, um dich zu ändern. Fürchte dich nicht davor, zu sehen, was du tust. Es ist viel schmerzhafter, wenn dich etwas unvorbereitet trifft, weil du verleugnest, was vor sich geht. Fürchte dich nicht vor der Antwort, denn der HIMMEL gibt dir stets die Antwort, die dich befreit. Ebenbürtigkeit und die Führung des HIMMELS erlösen euch beide.